

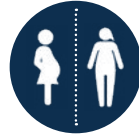
കോവിഡി-19 ഉം ഗർഭധാരണവും



താഴെകൾ ഗർഭിണിയാണെങ്കിൽ, താഴെകൾക്ക് കോവിഡി-19-ൽ നിന്നുള്ള ഗുരുതരമായ അസുഖം വരാനുള്ള അപകടസാധ്യത കൂടുതലാണ്. താഴെകളുടെ ഗർഭകാലത്ത് ആരോഗ്യം നിലനിർത്താനും കോവിഡി-19 പിടിപെടുന്നത് ഒഴിവാക്കുന്നതിനുമുള്ള ചില നൂറുണ്ടുകൾ ഇതാ:



ഗർഭകാലത്ത് എങ്ങനെ ആരോഗ്യത്ത് തോടയിരിക്കാമെന്നതിനെയും സമ്പയം പരിപാലിക്കാമെന്നതിനെയും കുറിച്ച് താഴെകളുടെ ആരോഗ്യ പരിചരണ ദാതാവിനോട് സംസാരിക്കുക. താഴെകൾക്ക് ഒരു ആരോഗ്യ പരിചരണ ദാതാവ് ഇല്ലെങ്കിൽ, താഴെകളുടെ പരാദേശിക കമ്മ്യൂണിറ്റി ഹെൽത്ത് സെന്ററിലേക്കോ ആരോഗ്യ വകുപ്പിലേക്കോ വിളിക്കുക.



മറ്റ് ഉള്ളവരുടെ ചുറ്റുമായിരിക്കുന്നത് കഴിയുന്നിടത്തോളം ഒഴിവാക്കുക. താഴെകൾ മറ്റ് ഉള്ളവരുമായി സമയം ചിലവഴിക്കുമ്പോൾ, 6 അടി അകലം നിൽക്കുകയും ഒരു മുഖാവരണം ധരിക്കുകയും ചെയ്യുക.



താഴെകൾക്ക് ഇനിപ്പറയുന്നവ ഉണ്ടെങ്കിൽ 911 എന്ന് നമുവിൽ വിളിക്കുക:

- ശ്വസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് (ഗർഭകാലത്ത് താഴെകൾക്ക് സാധാരണമായതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ)
- നെഞ്ചിൽ നിരന്തരമായ വേദന അല്ലെങ്കിൽ സമർദ്ദം
- പെട്ടെന്നുള്ള ആശയക്ലേശം
- മറ്റ് ഉള്ളവരോട് പരിസരം കഴിയാത്ത അവസ്ഥ
- നീല ചുണ്ടുകൾ അല്ലെങ്കിൽ മുഖം



താഴെകളുടെ എല്ലാ പരിനാറ്റൽ കെയർ അപ്ഡേയിന്റമെന്റുകൾക്കും പങ്കെടുക്കുക.



താഴെകളുടെ മരുന്നുകൾ അടുത്ത 30 ദിവസത്തേക്കുള്ളതെങ്കിലും കൈവശമുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.

താഴെകളുടെ ഗർഭത്തിന്റെ അവസാന മാസത്തിൽ മറ്റ് ഉള്ളവരിൽ നിന്ന് അകന്നുനിൽക്കാൻ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കണം.

താഴെകൾ ആളുകളുടെ ചുറ്റുമായിരിക്കേണ്ടതുളളപ്പോൾ, മാസ്ക് ധരിക്കുകയും മറ്റ് ഉള്ളവരിൽ നിന്ന് 6 അടി അകലം നിൽക്കുകയും ചെയ്യുക.